

ENTRAINEMENT

NIVEAU « Loisir & Perfectionnement »

Séance : Bloc (14 novembre 2012, Saint Sidoine)

Thème : Techniques de mises à l'eau

Objectif de cette séance : Perfectionnement du Sauts droit

Responsable : Didier

BRIEFING

- Répartition des élèves par groupes pour le bloc
- Rappel : fosse réservée au groupe le 26 novembre 2012 (Conflans)

Échauffement : 200 m nage libre

PRÉPARATION DE LA SÉANCE

- Mise en sécurité de la zone de saut (ligne d'eau en travers)
- Équipement du bloc
- Vérification mutuelle (très important, faire vérifier votre bloc par tous les élèves)
- Mise à l'eau, côté le moins profond (où l'élève à pied)
- Capelage
- Nage capelée 150 mètres

AU NIVEAU DES PLOTS

- Sortie à l'échelle avec le bloc sur le dos, après chaque saut
- Saut droit, face à la piscine (rappel des consignes)
- Saut droit sans le masque
- Saut droit sans le masque avec remise au fond avant la remontée
- Saut droit sans les palmes avec remise au fond avant la remontée
- Saut droit sans le masque et sans les palmes
- Saut droit sans le maillot de bain (je ne plaisante pas !)
- Saut droit depuis le plot
- Saut droit en pivotant (zone de saut non sécurisée)
- Saut droit puis déplacement horizontal avant la remontée

AU BORD DE LA PISCINE

- Sortie à l'échelle avec le bloc sur le dos, après chaque saut
- Saut droit, dos à la piscine (pour une sortie rapide du bateau) avec propulsion des jambes
- Bascule arrière (rappel des consignes)
- Bascule arrière sans le masque
- Bascule arrière sans le masque avec remise au fond avant la remontée
- Pingouin